



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Muskelkater

Jeder Sportler kennt ihn: den Muskelkater. Er tritt immer dann auf, wenn Muskeln zu stark belastet werden. Lange Zeit galt die Lehrmeinung, dass das Laktat (Milchsäure), das bei starker Belastung entsteht, für den Muskelkater verantwortlich ist.

Heute ist klar, dass das Laktat keine Schuld trifft, wenn man unter einem Muskelkater leidet. Die Schmerzen, die ein Muskelkater hervor ruft, haben ihre Ursache in kleinsten Verletzungen der Muskulatur, den sogenannten Mikrorissen. Diese entstehen, wenn ein Muskel unvorbereitet zu hart trainiert wird. Wenn es an die persönliche Bestleistung geht, kann jedoch auch bei optimaler Vorbereitung einmal ein Muskelkater auftreten.

Läufer trifft ein Muskelkater häufiger als z.B. Radfahrer, da beim Laufen der Stoss bei der Landung für die Muskeln eine hohe Belastung darstellt.

Bergablaufen führt häufig zum Muskelkater, da insb. die vordere Oberschenkelmuskulatur exzentrisch belastet wird, d.h. der Muskel gibt der Belastung nach. Bei exzentrischer Belastung sind bei gegebener Belastung im Vergleich zur konzentrischen oder isometrischen Belastung weniger Muskelzellen beteiligt, d.h. die Kraft verteilt sich auf weniger Muskelzellen, die dadurch natürlich stärker geschädigt werden.

Vorbeugung:

- den Trainingsumfang bzw. die Trainingsintensität langsam steigern
- gut Aufwärmen
- regelmäßig [Dehnen](#)
- auf eine gute Technik achten ([Lauf-ABC](#))

Was tun bei Muskelkater?

- Bei der Behandlung eines Muskelkaters geht es vor allem um die Schmerzlinderung, der Heilprozess ist kaum zu beschleunigen. Also: fast alles, was die Schmerzen lindert, ist auch gut:
- heisses Bad
- lockeres Stretching
- lockeres Laufen oder besser Radfahren